



7 月

献立予定表(Bコース)



小田原市学校給食センター

日 曜日	献立名	主に体の組織を つくる食品 (赤)	主にエネルギーに なる食品 (黄)	主に体の調子を 整える食品 (緑)	エネルギー kcal	中止など
		醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは記載してありません			たんぱく質 g 脂 肪 g 塩 分 g	
1 月	牛乳 ご飯 高野豆腐のそぼろ丼 沢煮椀	牛乳 かつお節 鶏肉 高野豆腐 豚肉	ご飯 油 砂糖	しょうが ごぼう にんじん だいこん しいたけ しらたき いんげん こまつな	704	
					33.5	
					22.0	
					1.9	
2 火	牛乳 コッペパン かぼちゃのシチュー チキン&ポークメンチカツ	牛乳 メンチカツ 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	コッペパン 油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ こまつな かぼちゃ	845	
					33.4	
					39.7	
					2.6	
3 水	牛乳 麦ごはん 韓国風肉じゃが きびなごのカリカリフライ(3個)	牛乳 豚肉 きびなごのカリカリフライ	ご飯 麦 油 じゃがいも 砂糖	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しらたき	746	
					25.6	
					24.8	
					1.3	
4 木	ご飯 ジャージャー麺 いかのみりん焼き	牛乳 いか 豚肉 大豆 味噌	ホットラーメン 油 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく ねぎ しょうが しいたけ たまねぎ にんじん	793	
					42.6	
					19.0	
					3.5	
5 金	牛乳 ごはん タコライス 冬瓜のスープ	牛乳 ガラスープチキン 豚肉 豆腐 大豆 鶏肉	ご飯 油	にんじん とうがん たまねぎ こまつな トマト にんにく だいこん	708	
					28.9	
					21.6	
					2.6	
8 月	牛乳 ごはん 鯖のカレー醤油焼き こんにゃくのきんぴら	牛乳 鯖 鶏肉 さつま揚げ	ご飯 油 ごま 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん つきこんにゃく いんげん	730	
					33.8	
					26.2	
					1.4	
9 火	牛乳 黒パン ママレードチキン ラタトゥイユ	牛乳 鶏肉 ウインナー	黒パン 油 ママレード 砂糖	にんにく ズッキーニ たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム トマト	811	
					35.7	
					34.5	
					3.0	

上手に水分を補給しよう～早めに・こまめに～

なぜ必要？水分補給 私たちの体の60～70%は水分です。その水分は、汗をかいて体温の調節をしたり、筋肉を動かす働きをしたり、血液として栄養素を体中に運ぶなど重要な働きをしています。たくさんの汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと体温調整がうまくいかず、熱中症などを引き起こす可能性があります。

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。



水分補給のポイント



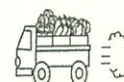
今月の小田原産

①早めに・・・「のどが渇いた」というタイミングでの水分摂取では、体の水分量が足りなくなることがあります。のどが渇いていなくても特に意識をして早めに水分補給しましょう。

②こまめに・・・一度にたくさんの水を飲んでも、うまく体の中に取り込むことができません。こまめに水を飲むことで、体に水分を取り入れることができます。

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

さつま揚げ・はんぺん・かます
玉ねぎ・葉ねぎ



食材料は給食費と
市の補助金で
まかなわれています。



小田原市の学校給食では、平成24年度9月から給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。
検査結果については、市のホームページでお知らせしています。

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 肪 g 塩 分 g	中止など
		醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは記載してありません				
10 水	牛乳 ごはん カレーライス カラフルソテー	牛乳 ウインナー 豚肉 がらスープチキン 脱脂粉乳	ご飯 油 バター じゃがいも 小麦粉	にんにく キャベツ たまねぎ コーン にんじん りんご	753 27.5 25.9 2.6	
11 木	牛乳 味噌ラーメン コーン焼売(3個)	牛乳 豚肉 がらスープポーク&チキン 味噌	ホットラーメン ごま油 油	しょうが コーン にんにく ねぎ にんじん コーン焼売 もやし	823 33.0 25.2 3.4	
12 金	牛乳 冷凍みかん 麦ご飯 ヤムニョムチキン チャプチェ	牛乳 鶏肉 豚肉 おから	ご飯 麦 油 ごま 片栗粉 はるさめ ごま油 砂糖	しょうが にんじん にんにく みかん たまねぎ にら	865 31.1 31.6 1.5	
16 火	牛乳 ソフトフランスパン 豚肉のインド風煮 ツナとキャベツの炒め物	牛乳 豚肉 ツナ	ソフトフランスパン 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ コーン にんじん 枝豆 キャベツ	711 34.6 27.1 2.9	
17 水	牛乳 麦ご飯 かますのフライ 小田原なすの味噌汁	牛乳 かつお節 かます わかめ おから 味噌 卵 豆腐	ご飯 麦 油 小麦粉 パン粉	えのき なす ねぎ	771 34.5 25.2 2.7	
18 木	牛乳 おかめうどん 五目豆	牛乳 昆布 かつお節 大豆 鶏肉 さつま揚げ はんぺん	ゆでめん 砂糖	にんじん こんにゃく ねぎ しいたけ こまつな	752 37.0 18.2 3.3	

※給食で使用されている生鮮食品(野菜・肉・魚)の産地を毎日学校へお知らせしています。

※材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」か「葉ねぎ」を使用します。

※揚げ油は、3回程度使用しています。

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※アレルギーのある方は、概況表の表示を見てください。

市のホームページに
給食の写真を掲載しています



主食について
主食の米飯・パン・麺製品につきましては、同じラインでアレルギーとなるそば・卵・えび等を使用した製品を製造している場合があります。ご不明な点がございましたら学校給食センター(36-7512)までご連絡ください。

https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_center/

6つの基礎食品群で 健康な生活を送ろう!!

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがなく、いろいろな食品をとるようにしましょう。

1群 筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富 	2群 骨や歯をつくる カルシウムが豊富 	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ カロテンが豊富
4群 病原菌への抵抗力を高める ビタミンCが豊富 	5群 体を動かすエネルギー源の 炭水化物が豊富 	6群 効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富

こんな食生活をしている人
過不足注意報発令中!

こんな生活
していないかな?

**3群・4群
不足
注意報!**

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

**6群
とりすぎ
注意報!**

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。

7月分の納期限は9月2日です。口座振替の方は、納期限が振替日となります。残高のご確認をお願いします。